

3月3日は『ひな祭り』



3月3日は「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形をかざり女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「節句」とは暦の節目のことで「この日から季節が変わります」という意味があります。また、旧暦の3月3日は桃の花が咲く季節であることから、「桃の節句」と言われるようになりました。

ひな祭りにまつわる食べ物



ひしもち

下から緑、白、赤の菱形の餅を重ねたもの。雪の下には新芽が芽吹き、雪の上には桃の花が咲いている、という意味があります。



ひなあられ

ピンク、緑、黄、白の4色で、四季を表しているといわれています。自然のエネルギーを体内に取り込み、健やかなる成長の願いが込められています。



ちらし寿司

縁起のよい食べ物をたくさん使うことで将来の健康と幸福を願います。
えびは長寿、れんこんは見通しがきく、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意味があります。

3月はリクエストメニューが入っています！

かもめ組のお友だちは、こども園での給食が最後になります。かもめ組のお友だちが食べたいメニューを聞いてみました。

主食

- ・わかめごはん
- ・カレーライス
- ・ハヤシライス

主菜

- ・ハンバーグ・鶏のからあげ
- ・チャプチェ・チキン南蛮
- ・魚の韓国風焼き

副菜

- ・フライドポテト・春雨サラダ
- ・ちくわの磯辺揚げ・ナムル
- ・ブロッコリーの卵サラダ

おやつ

- ・クッキー・焼きそば
- ・卵サンド・おにぎり
- ・ピザトースト

3月の献立には、かもめ組のお友だちがリクエストしてくれたメニューをたくさん取り入れているので、またお家で感想を聞いてみてください！

今月のレシピ紹介

給食で大人気！

『鮭の韓国風焼き』



材料

- ・生鮭の切り身
…4切 (300~400g)
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・ごま油…適量
- ・すりごま…適量
- ・刻みのり…適量

作り方

- ① ポリ袋に、しょうゆ・みりんを入れて混ぜ合わせ、鮭を入れて漬ける。
- ② フライパンにごま油を適量入れて弱火で熱し、
①の鮭の皮目を下にして入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 裏に返し、ふたをして中に火が通るまで焼いたら、取り出して器に盛り付ける。
- ④ すりごま・刻みのりを適量散らして完成！

副菜におすすめ♪『ナムル』

- 材料・小松菜…1束
・人参…1/4本
・もやし…200g

ブロッコリーやきゅうりなどもおすすめ



★ごま油…小さじ2

★中華だしの素…小さじ2

作り方 ①小松菜は3cmの長さに切り

人参は細切りにする。

- ②耐熱ボウルに①の小松菜・にんじん、もやしを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱し、★を加えてあえたら完成。